

お母さん、お父さんへ

「食育」が行われました。
 お店でいつでも野菜は買えるけど、
 旬の野菜には、いつもより栄養がいっぱい！
 料理方法を教えてもらい、
 旬の野菜をおいしくいただきました。



御代田町子育て支援事業 **3月の予定** 児童館事業の紹介

3月7日(土)
 児童クラブ説明会
 【各児童館】

3月17日(火)
 児童クラブお別れ会
 【平和台児童館】

お別れ会とミニコンサート
 【大林児童館】
 【東原児童館】

3月18日(水)
 平和台児童館と大林児童館
 合同ミニコンサート
 【平和台児童館】

※活動によっては、持ち物等が必要な場合があります。
 詳しい内容は、各児童館にお問い合わせください。

「幼児の会」の予定

開催時間は
 午前10時30分～正午まで
 ※活動によっては、持ち物が
 必要な場合もあります。
 詳しい内容は、各児童館に
 お問い合わせください。

大林児童館

3月4日(水)
 《ゲーム遊び》
 内容はお楽しみ!!

3月11日(水)
 《お別れ会》

東原児童館

3月6日(金)
 《やりたい事をしよう》
 やりたい事があつたら、早めに
 教えてください!!

3月13日(金)
 《おはなし会とお別れ会》

平和台児童館

3月3日(火)
 《おたんじょう会》

3月5日(木)
 《人形劇》

うえさん、たかさんの人形劇
 です!!

3月10日(火)

《食育》
 ※参加費 100円

3月12日(木)
 《お別れ会》



子育て ワンポイント・メモ



今回は
 平和台児童館
 藤原先生です

「食育」

「食育」という言葉を耳にする機会が多くなり、難しいことのように感じられますが、日常生活の中でも簡単に取り入れることが出来ます。

例えば食事の時に「いただきます」などの挨拶をしつかりすることやお子さんと一緒に食事の準備をするのもいいですね。

そして、何より大切なことは「おいしいね」と声をかけながら、みんなで食事をする時間が子どもにとって楽しい時間です。児童館でも「食育」を行っていますので、親子で遊びに来てください。

問い合わせ先

- 町民課(子ども係) (32) 3111 (内線47・74)
- 平和台児童館 (32) 5800
- 東原児童館 (32) 5769
- 大林児童館 (32) 0154

花粉症 Q&A

春の到来と共に、花粉の季節がやってきました。花粉症でお悩みの方多いのではないのでしょうか。

Q 花粉症の正体は何？

A 花粉に対して人間の体が起こす異物反応です。体の免疫反応が花粉に過剰に反応する事で、体内に入った花粉を外に出そうとして、くしゃみや鼻水、涙などの症状が現れます。

Q どんな花粉で花粉症は引き起こされますか？

A 地域や時期により大きく異なりますが、日本で代表的なものは、スギやヒノキの花粉です。花粉症患者の約70%はスギ花粉が原因だと言われています。

Q 花粉飛散量は増加しているのですか？

A スギ花粉の飛散量は年によって変動しますが、近年、戦後に植えられたスギの木が大きく成長し、潜在的な花粉生産能力が高い状態になっています。また、温暖化の影響で花粉飛散量が増加しているとも言われています。

Q 予防方法はありますか？

A 花粉になるべく接しない事が重要！
次のことを実践してみてください。

- ①マスク…花粉飛散の多い時には吸い込む花粉を約1/3から1/6に減らし、鼻の症状を軽くする効果が期待できます。
- ②うがい…のどに流れた花粉を除去するのに効果的！
- ③洗顔…顔や頭は表面に出ているため、花粉が付着しやすい部分。外から帰ってきたら洗顔しましょう。
- ④めがね…花粉飛散の多い時には、目に入る量を1/2から1/3まで減らす事が出来ます。
- ⑤洋服の生地…セーターやコートなどの毛織物は花粉が付着しやすいので、表面がすべすべした綿やポリエステルの上着がおすすめです。

Q 花粉症をひどくしないために注意することは？

A 睡眠を十分とる事や生活習慣を保つ事は、正常な免疫機能を保つために重要です。また、鼻の粘膜を正常に保つために、風邪をひかない事、お酒の飲み過ぎに気をつける事、タバコを控える事なども実践してみましょう。

新型インフルエンザ Q&A

Q 通常のインフルエンザワクチンは効果があるの？

A 新型と季節性のインフルエンザウイルスでは、種類が異なるため効果がありません。
しかし、通常のインフルエンザワクチンを接種することで、通常のインフルエンザによる外来患者が減ることは、流行時の医療機関の負担を減らすことにつながります。

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 32-2554

Kids generation



●10か月健診時に撮影した写真を2か月に分けて紹介していきます。

